

# Тренировка ВЫНОСЛИВОСТИ

Эйвинд Тунна  
Журнал "Вайвалг",  
№5 (октябрь), 2000

у спортсменов, занимающихся лыжным и беговым ориентированием



Результаты в спорте всегда являются следствием подготовки. Винить во всем стечение обстоятельств, невезение и т.д. каждый раз, когда результаты не оправдывают ожиданий, было бы просто нелепо. Надо использовать шанс и попытаться сделать на ответственных соревнованиях то, что другие до тебя еще не делали. Необходимо также развивать в себе таланты, заложенные на генетическом уровне с самого рождения, и тогда тебе не придется тренироваться так же усердно, как твоим соперникам.

Такие виды спорта, как лыжные гонки и биатлон, стали примером в области методики и количества тренировок для многих других видов спорта, развивающих выносливость. Эта методика подразумевает сознательные и регулярные тренировки на разных уровнях высокой интенсивности. Различают понятие низкого порога, высокого порога и тип тренировок O2. Это соответствует различным видам тренировок, начиная с уровня интенсивности выше среднего и до крайне высокого уровня интенсивности.

Целью тренировок высокого и низкого порогов является развитие способности переносить высокое напряжение в течение длительного периода, тогда как тип тренировок O2 повышает способность работать с максимальной аэробной нагрузкой (VO2 max). Таким образом, тренировки низкого и высокого порогов направлены на работу в течение долгого времени, приближаясь к максимальной аэробной нагрузке, а тренировки типа O2, в свою очередь, нацелены на повышение уровня VO2 max. Однако невозможно провести четкой границы между тренировками, которые только повышают уровень VO2 max или которые развивают способность работать в течение длительного времени, приближаясь к этому уровню. Работа на границе порога повлияет на уровень VO2 max, но не в такой значительной степени как тренировки типа O2.

— Работа на низком пороге может проходить в виде дистанций или длинных интервалов. Например, 4 раза по 12 минут с двух-, трехминутными паузами. Здесь главное не перегнуть палку, а наоборот, сконцентрироваться на работе на относительно высоком уровне интенсивности достаточно долго. Вполне возможно проводить тренировку с картой.

— Работа на высоком пороге — это такой вид тренировок, который проходит на границе анаэробного порога. Она в большей степени похожа на степень напряжения, которая характеризует соревнования. Можно прово-

дить в виде дистанций или интервалов, к примеру, 6 раз по 6 минут с трехминутными паузами. При таких тренировках целесообразно использовать карту.

— Тренировка типа O2 — самая трудная форма аэробной тренировки выносливости. Целью этой тренировки должна быть работа на таком уровне интенсивности, который приближается к максимально допустимому кислородному долгу. С каждым новым интервалом необходимо повышать скорость, как при долгом подъеме в гору. Тем самым, надо входить в ритм, не накапливая при этом слишком большого кислородного долга (те, кто водит автомобиль уже не один год, знают, что трогаться с пятой передачи нецелесообразно). Интервалы от 3 до 5 минут, паузы в среднем 3 минуты. Проведя эту тренировку с картой (хотя это будет и не так легко), вы получите определенные преимущества. Интервалы, продолжительностью менее 3 минут, будут анаэробными по своему характеру, а нагрузка от анаэробной тренировки может быть настолько велика, что она будет компенсироваться за счет более важной аэробной тренировки.

Более того, чтобы выдержать это, необходимо, скорее всего, много, равномерно и спокойно тренироваться. Это помогает выдержать более интенсивные, изматывающие тренировки. Если вы хотите в дальнейшем тренироваться более интенсивно, напряженно, то надо прежде научиться тренироваться размеренно и спокойно. Обычно бывает, что равномерная тренировка требует применения слишком больших усилий, поэтому тренироваться интенсивнее становится сложнее, к тому же не каждый сможет выдержать необходимый объем тренировок.

Как уже было сказано выше, путей к вершинам славы существует великое множество, но какой бы вы ни выбрали, он не окажется коротким. Читайте больше книг по теории тренировок, чтобы лучше понять, какие процессы происходят в вашем организме и почему надо тренироваться именно так, а не по-другому. Чем лучше вы разбираетесь в тренировочном процессе, тем больше верите в то, чем занимаетесь. И поверьте мне, это не пустые слова! Удачи в тренировках!



Почему одни гораздо быстрее, сильнее и выносливее, чем другие? Влияют ли гены, данные нам от рождения, на победы в спорте?

Наследственность, несомненно, определенным образом влияет на стремление развивать и совершенствовать свои способности, и именно она и является, в известной мере, решающим фактором. Секрет успеха кроется в том, как планировать и проводить свои тренировки. Необходимо выяснить, на чем следует делать акцент. Как известно, путей к вершинам славы существует великое множество, и спорт в данном случае не исключение. У спортсменов, добившихся успеха, наблюдаются некоторые общие черты. Для достижения своей цели они много тренировались, зачастую гораздо больше, чем их соперники, а в их тренировках учитывалась специфика соревнований. Просто и безупречно получается лишь то, что хорошо отработано.

В чем заключается специфика соревнований по лыжному и беговому ориентированию? Надо пробежать дистанцию с помощью компаса и карты из пункта А в пункт Б в условиях плохой видимости на трассе. Продолжительность забега может варьироваться от 25 до 100 минут. Уровень напряжения на таких соревнованиях достаточно высок, иногда даже слишком.